Atelier bien-être

Fatigue, stress, surmenage

Venez faire le plein de bons réflexes pour un hiver serein, équilibré et respectueux de vos besoins.

Rendez-vous le mercredi 16 novembre, de 20h00 à 21h30, salle multi-activités à côté de l'ALSH.

Le mercredi 16 novembre 2022

Et si vous preniez un **temps pour vous**, un temps pour **écouter votre corps et ses besoins**, un temps pour ralentir, un temps pour **vous connecter à votre force vitale**.

Anne-sophie vous propose de venir questionner vos sensations, vos habitudes et vos croyances. Elle partagera également avec vous quelques pratiques simples et réalisables assis sur une chaise pour **sortir d'un espace de stress, de fatigue ou de surmenage**.

Armé de votre curiosité, rejoignez ce **cercle chaleureux et bienveillant**.
Car comme le temps manque dans nos vies il est primordial d'**augmenter la qualité de ce temps passé avec soi**.

Infos pratiques

Animé par Anne-Sophie Camurat

Naturopathe et psychopraticienne

Atelier gratuit et sans inscription